

річкового стоку, в тому числі за рахунок зниження водомісткості виробництв;

- значне розширення охоронюваних територій і акваторій для збереження гено- і екофунду;

- відновлення міграційних шляхів і нерестовищ риби;

- посилення законодавства з питань управління та охорони берегової зони, – постійний моніторинг стану морського середовища прибережних районів моря;

- оптимізація і збалансованість споживання вод Північно-Кримського каналу;

- припинення скидання у море, лимани й річки неочищених стічних вод, поділ побутових і промислових стоків.[2]

**Основні висновки.** Азовське море стоїть на грані екологічної кризи. Основною проблемою є те, що в Україні не існує чіткої та забезпеченої необхідним фінансуванням державної політики по захисту екосистем Чорного та Азовського морів. Більше того, навіть запозичені в бюджеті скромні суми на заходи з охорони та відтворення навколишнього середовища моря не витрачаються повністю або використовуються не за призначенням. Так само вагомою проблемою є низька екологічна свідомість громадян СНГ, яку треба підвищувати, і це завдання держави в тому ж ступені, як і завдання громадян, адже якщо не розпочати спасіння Азовського моря зараз, і так вже на межі екологічної катастрофи, море може спіткати дуже сумна доля, що сильно відбивається на економічному стані України, не кажучи вже про решту.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Маринич А. М. Географічна енциклопедія України. Т. 1. К., 1990.
2. Мягченко О.П. Екологічні проблеми Північного Приазов'я. – Бердянськ. – 2004. – 354 с.

**Ілля Несветаєв,**

студент 1 курсу магістратури

факультету фізичного виховання

Наук. керівник **О. П. Мягченко**, к.хім.н, доцент (БДПУ)

#### **ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯК ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ**

**Актуальність** цієї проблеми полягає у необхідності з'ясування причин зниження стану здоров'я молодих людей. Поступивши у ВНЗ, вони отримують додаткові навантаження: психологічні – у зв'язку зі збільшенням навчальних завдань; фізичні – у зв'язку із заняттям одним із видів спорту. Ще однією причиною досить часто є нерациональне складання розкладу практичних занять (2– 3 заняття підряд протягом 6–8 годин) [1].

**Ступінь досліджуваності** потребує постійного вдосконалення методів спостереження і контролю за станом здоров'я та статистичної обробки результатів.

**Мета і методи дослідження** – з'ясувати вплив лікарського контролю на фізичний розвиток студентів під час занять спортом з використанням результатів медично-санітарної статистики та власних спостережень.

Збільшення загальних хвороб, травматизму серед студентів-спортсменів потребує з'ясування їх причин. Тому для профілактики та підтримувальної терапії при різних порушеннях фізичного стану студентів потрібно постійно здійснювати лікарський контроль, особливо тим студентам, які систематично займаються одним із видів спорту.

Величезна проблемність санітарно-педагогічного контролю в процесі фізичного виховання й розвитку особистості залежить від спортивних навантажень – фізичних, розумових. Отримання великої кількості інформації за допомогою технічних засобів навчання дає змогу викладачу-тренеру якісніше аналізувати отримані результати, аби прийняти правильне рішення. Коли в процесі тренувань студентів використовують технічні засоби (відеокамера, фотоапарат, кінопроектор, комп'ютер й ін.), збільшується загальна інтенсивність тренування. Також застосування певної апаратури викликає збільшену зацікавленість у спортсменів і дає змогу тренерам розробляти нові види й форми занять спортом та фізичного виховання студентів, значно збільшувати ефективність цих тренувань. Загальна система контролю під час занять студентів спортом має такий вигляд [3]: 1. Медичний огляд. Такий попередній контроль дає інформацію про загальну професійну придатність абітурієнтів при вступі у вищі навчальні заклади. 2. Медичний огляд перед початком процесу фізичної підготовки й занять спортом ставить мету зробити висновок про стан здоров'я студентів і їх розподіл за трьома групами (основною, підготовчою та медичною). 3. Вступні іспити. Основна ціль – відбір абітурієнтів згідно зі спортивними нормативами за видами спорту (гімнастика, легка атлетика, плавання). 4. Відповідно до отриманих даних (лікарняний контроль) на кафедрах фізичного виховання утворюються навчальні групи та спортивні секції. 5. Педагогічні методи контролю в процесі фізичного виховання й спорту, зокрема етапний педагогічний контроль наприкінці кожного семестру (складання контрольних нормативів – залік із фізичного виховання). 6. Повторні медичні обстеження мають своєю метою виявити порушення здоров'я в студентів: а) для студентів, які займаються в основній навчальній групі (раз на рік); б) для студентів спеціальної групи (раз на семестр); в) для студентів, котрі займаються спортом (3–4 рази на рік). 7. Лікарсько-педагогічний нагляд, ціль якого – контроль за правильністю педагогічного процесу. В анкеті здоров'я містяться дані про перенесені захворювання, хвороби членів сім'ї, які проявляються на сьогодні, симптоми, прийом ліків, харчових добавок тощо.

Досягненню високих результатів завжди передують навчально-тренувальний процес, під час якого спортсмен вибірково розвиває ті або інші групи м'язів, зміцнює кістки й суглоби, удосконалює координацію рухів. Крім того, постійні тренування підвищують його працездатність. Необхідними умовами для досягнення цих результатів є повноцінне харчування та здоровий спосіб життя [1].

**Основні висновки.** Отже, потрібно регулярно перевіряти стан свого здоров'я та проводити фізичне тестування для того, щоб студенти мали можливість корегувати обсяги розумової праці й відпочинку. Слід вчасно вносити корективи у свій тренувальний процес і зміни в спосіб життя. Усі отримані дані обов'язково повинні фіксуватись у щоденниках самоконтролю фізичного стану студентів (раз на місяць, семестр, навчальний рік). Постійний медичний контроль студентів дасть можливість зменшити травматизм молоді під час занять фізичними вправами та спортом.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Грейда Б. П. Причини виникнення, профілактик і лікування спортивних травм / Б. П. Грейда, А. М. Война-ровський, О. І. Петрик. – Луцьк : Волин. друк., 2004. – 17 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 390 с.
3. Мягченко О.П., Кушнірюк С.Г. Лікарський контроль у фізичній культурі і спорті . – Бердянськ: БДПУ.- 2017.- 126 с.

**Юлія Отреп'єва,**

студентка 4 курсу

факультету фізико-математичної, комп'ютерної та технологічної освіти  
Наук. керівник: **О. П. Мягченко**, к.хім.н, доцент (БДПУ)

### **ВПЛИВ СОЛОНОСТІ АЗОВСЬКОГО МОРЯ НА ЙОГО РИБНІ ЗАПАСИ**

**Актуальність роботи** полягає у дослідженні причин зменшення рибопродуктивності Азовського моря.

**Ступінь досліджуваності проблеми** незначна через відсутність кваліфікованих спеціалістів у сфері рибоохорони. Тому важливим є накопичення та аналіз даних про стан рибних запасів.

**Мета і методи дослідження** – дослідити впливи змін солоності Азовського моря, його хімічного забруднення і пов'язану з цим проблему зменшення популяції риб, рибопродуктивності моря та запропонувати її рішення, використовуючи теоретичний метод опрацювання та узагальнення, тлумачення матеріалу та власних спостережень.

**Сутність дослідження** полягає у застосуванні геохімічних, фізико-хімічних, математичних методів для виявлення впливу солоності морської води на концентрацію розчинного кисню, який впливає на рибні запаси моря, зокрема через заморні явища.

У наш час питання популяції риб в Азовському морі постала дуже гостро. У багатьох наукових джерелах було зафіксовано 40 домінуючих промислових видів риб. Тепер маємо три: бичок, тюлька та хамса, про що свідчать статистичні дані з вилову риби на 2016 рік.

Колись Азовському морю не було рівних у світі серед кількості рослинних і тваринних організмів. За рибопродуктивністю воно в 6,5 разів